CARE® FITNESS

Notice de montage

SPIDER PRO

Réf. 74505-3

F GB E

I D NL

F

INSTRUCTION SPIDER-PRO

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Il possède une roue d'inertie fixe (sans roue libre) équipée d'un frein de sécurité permettant l'arrêt d'urgence du mécanisme.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids maximum de l'utilisateur : 130 kg
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie :

Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

1.Ajustement du guidon et du siège. Il est important que le guidon et le siège soient réglés à la bonne hauteur pour votre corps. Ajustez la hauteur du guidon – desserrez le bouton situé à l'endroit où le guidon entre dans le cadre. Glissez le guidon vers le haut ou le bas à la hauteur désirée et resserrez-le. Assurez-vous qu'il soit bien fixé et qu'il n'y ait aucun mouvement latéral ou vertical du guidon. La position du guidon peut aussi être ajustée en avant ou en arrière. Desserrez le levier de dégagement situé sous le curseur du pied. Glissez l'assemblage du guidon vers l'avant (il va bouger en diagonale vers le haut en même temps) jusqu'à atteindre la position voulue. Puis resserrez le levier de dégagement.

Ajustement de la hauteur du siège – desserrez le bouton situé à l'endroit où le guidon entre dans le cadre. Ajustez le siège à la hauteur voulue. Puis resserrez le bouton. Assurez-vous qu'il soit assez serré pour éviter que le siège ne bouge. La position du siège peut être ajustée en avant ou en arrière. Desserrez le bouton situé juste sous l'extenseur du siège. Desserrez le bouton puis glissez le siège dans la position souhaitée. Puis resserrez le bouton.

2.Pédales et sangles de pieds – vos pieds doivent être positionnés dans les sangles pendant l'exercice. Poussez vos pieds aussi loin que possible dans les sangles et serrez les sangles.

3.Le SPIDER-PRO doit se trouver sur une surface plane sans mouvement latéral. Il y a des boutons d'ajustement de hauteur de chaque côté sous le pied arrière. Tournez ces boutons dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire jusqu'à ce que le vélo soit complètement stable sur le sol.

ASSEMBLAGE SPIDER-PRO

Etape 1

Attachez les pieds avant (16) et arrière (12) au cadre en utilisant les boulons (8), rondelles (9) et écrous (10).

Etape 2

Attachez le guidon en l'insérant dans le tube de tête sur le cadre. Utilisez le bouton pour ajuster et fixer la hauteur dans la bonne position. Puis utiliser le levier pour ajuster et fixer le guidon dans la bonne position.

Etape 3

Insérez le pieu du siège dans le tube du cadre. Attachez le siège (1) dans l'extension du siège. Insérez l'extension du siège dans le pieu du siège et fixez-le. Utilisez le bouton pour ajuster et fixer la hauteur dans la bonne position.

Etape 4

Attachez les pédales (11) dans les manivelles (7), chaque pédale est marquée gauche (L) ou droite (right) pour savoir de quel côté la placer. Note : la manivelle droite est du même côté que la chaîne (24). Faites attention d'aligner les fils correctement pour éviter les dommages. Un peu de graisse sur les fils devrait aider les pédales à s'insérer facilement et correctement. Serrez en utilisant une clé de 15mm ; les deux fils des pédales doivent être serrés vers l'avant du vélo.

Ajuster la résistance

Ajustez la résistance avec le bouton du frein (31) du système de freinage, et desserrez (-) ou serrez (+).
La roue d'inertie doit tourner librement sans résistance quand vous desserrez (-) complètement le système de freinage.
Les utilisateurs plus expérimentés peuvent vouloir augmenter la résistance en serrant (+) le système de freinage complètement.

GB

SPIDER-PRO INSTRUCTION USE

Safety

- **Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.**
- This equipment must be assembled and used by adults.
- **The equipment complies with the EN-957 standard, classification H for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.**
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- **Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.**
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 130 kg.
- Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that your wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Maintenance

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Guarantee:

The chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home.

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out whit domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorized collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.

1) **Handlebar and seat adjustment.** It is important that the handlebar and seat are set at the correct height for your body. Ask your instructor for assistance. Adjusting the handlebar height-Undo the knob that is located where the stem fits into the frame. Slide the handlebar/stem up or down to the required height and retighten the knob. Make sure it is securely tightened and that there is no lateral or vertical movement of the handlebar. The handlebar/stem position can also be adjusted forwards or backwards. Undo the Release lever located below the stem slider. Slide the handlebar/stem assembly forwards (it will move diagonally upwards at the same time) until you reach the required position. Then securely re-tighten the Release lever.

   Adjusting the seat height- undo the knob located where the seat post fits into the frame. Adjust the seat to the required height. Then retighten the knob. Make sure it is tight enough to prevent the seat from twisting side to side. The seat position can be adjusted forwards and backwards. Undo the knob located directly below the seat extender. Loosen the knob then slide the seat to the required position. Then make sure the knob retighten.

2) **Pedals and toe straps**- your feet should be securely positioned in the toe clips during the exercise. Put your foot as far forwards as you can into the toe-clip and then pull the strap tight.

3) The SPIDER-PRO should operate on a level surface with no lateral movement. There are height adjuster caps located on either side underneath the rear foot. Turn these caps clockwise or anti-clockwise until the bike is totally stable on the ground.

Maintenance – It may be unsafe when loosen bolt on the parts or noise on the flywheel, please contact your supplier. Like any other mechanical cycling device, the SPIDER-PRO should be regularly maintained. Ask your supplier for a detailed maintenance

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.

SPIDER-PRO ASSEMBLY

Step one

Attach the front (16) and rear feet (12) to the frame using the bolts (8), washer (9) and nuts (10).

Step two

Attach the handlebar/stem inserting into the head tube on the frame. Using knob to adjust and tighten the height in proper position. Then use release lever to adjust and tighten the handlebar in proper position.

Step three

Insert the seat post into the frame's seat tube. Attach the saddle (1) into saddle extender. Insert the saddle extender into the seat post and fix. Using knob adjusts and tightens the height in proper position.

Step four

Attach the pedals (11) into the crank arms (7), each pedal is marked with the left (L) or R (right) to denote the side of the spinning bike they are on, Note- the right hand crank is on the same side as the chain guard (24). Be careful to align the threads correctly to avoid any damage. A little grease on the threads should help the pedals to screw in easily and correctly, tighten using a 15mm spanner; both pedals threads should tighten towards the front of the spinning bike.

Adjusting the resistance

To adjust the exercising resistance on the complete spinning bike by the brake knob (31) of brake system, and then simply loosen (-) or tighten (+).

The flywheel should rotate freely without resistance when you loosen (-) the brake system totally.

More experienced riders may wish to increase the overall resistance by tighten (+) the brake system totally.

E

SPIDER-PRO: INSTRUCCIONES DE USO

Seguridad

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase H para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 130 kg
- Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

Mantenimiento

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

Garantía: el chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio.

Reciclaje : El simbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que cintiene no pueden tirarse junto con los riseduos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y especfica. Las batarias, asi como el producto electonico al final de su vida util, hay que depositarlos en un espacio de recogida autrizado para reciclarlos. Esta valorizacion de tus residuos electronicos permite la proteccion del medio ambiente y de tu salud.

1) **Ajuste del manillar y del sillín:** Es muy importante posicionar el manillar y el sillín a la altura adecuada para su cuerpo. Pida ayuda a su entrenador.

   Ajustar la altura del manillar- Aflojar el selector que se encuentra donde la barra se introduce en el armazón. Deslizar el manillar/barra hacia arriba o hacia abajo hasta alcanzar la altura deseada. Apretar de nuevo el selector para fijar la posición. Comprobar que esté firmemente apretado y que el manillar no se desliza o mueve hacia los lados. El manillar también puede desplazarse hacia delante o atrás. Aflojar la palanca de liberación situada bajo el cursor de la barra. Deslizar el manillar/barra hacia delante (se desplaza en diagonal hacia arriba al mismo tiempo) hasta alcanzar la posición deseada. Apretar firmemente la palanca para fijar la posición.

   Ajustar la altura del sillín- Aflojar el selector que se encuentra donde el tubo del sillín se introduce en el armazón. Situar el sillín en la posición deseada y apretar de nuevo el selector. Debe apretarse lo suficiente para que el sillín no gire de lado a lado. El sillín también puede ajustarse hacia delante o hacia atrás. Aflojar el selector situado bajo el extensor del sillín. Deslizar el sillín hasta que alcance la posición deseada. Apretar firmemente el selector para fijar la posición.

2) **Pedales y calapiés**- es importante que los pies estén correctamente sujetos durante el ejercicio. Introduzca, tanto como pueda, los pies en el calapié de los pedales, y tire de la correa para ajustarlo.

3) **La SPIDER-PRO** debe utilizarse en superficies planas. El pie trasero del armazón tiene tacos para regular la altura en ambos lados. Enrosque o desenrosque los tacos hasta que la bicicleta quede totalmente estable.

4) **Mantenimiento** – Si observa tornillos flojos, o la rueda flotante hace ruido, contacte con su proveedor. Como todos los dispositivos de ciclismo estático, la SPIDER-PRO necesita un mantenimiento periódico. Consulte con su proveedor para obtener información detallada sobre el mantenimiento de la bicicleta.

SPIDER-PRO: ENSAMBLAJE

Primer paso

Acoplar los pies delantero (16) y trasero (12) al armazón usando los tornillos (8), arandelas (9) y tuercas (10).

Segundo paso

Introducir la barra/manillar en el tubo frontal del armazón. Utilizar el regulador para ajustar la altura adecuada. Ajustar la posición del manillar con la palanca de liberación.

Tercer paso

Insertar el tubo del sillín en el tubo del armazón para el sillín. Acoplar el sillín (1) en el extensor para sillín. Acoplar firmemente el extensor del sillín en el tubo del sillín. Con el regulador, seleccionar y fijar la altura adecuada.

Paso cuatro

Insertar los pedales (11) en los brazos de las manivelas (7). Los pedales están marcados con la letra L (izquierda) o R (derecha), según el lado de la bicicleta en el que deben situarse. El pedal derecho (R) debe quedar en el mismo lado que el cárter de la cadena (24). Comprobar que queden bien alineados. Es conveniente aplicar un poco de lubricante en la rosca de los pedales, para que se acoplen con facilidad. Apretar fuertemente con una llave de 15 mm. Ambos pedales de aprietan girándolos hacia la parte frontal de la bicicleta.

Ajustar la resistencia

Para ajustar el nivel de resistencia de la bicicleta de spinning, sólo hay que girar el selector de resistencia del sistema de freno, aflojándolo (-) o apretándolo (+).

La rueda flotante debería girar libremente cuando la resistencia de la bicicleta está totalmente al mínimo (-). Los ciclistas más preparados pueden subir la resistencia al máximo, apretando del todo el sistema de freno (+).

I

Attenzione: leggere attentamente queste accomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !

Sicurezza

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi Indicati
- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- Il vostro apparecchio è conforme alla norma EN-957 classe H per un utilizzo a domicilio, non deve perciò essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, associativi o in locali in affitto.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
- CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate al nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : 130 kg.
- Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello

d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.

- Durante gli esercizi mantenere la schiena diritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
- Per quanto riguarda la parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.

Manutenzione

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare

il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

Garanzia: il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 annos. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio.

Riciclaggio : Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che cintiene non possono essere gattati insieme ai rifiuti domertici. Essi vengono sottoposti ad une raccolta differenziata specifica. Depositate le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti electtronici permettera di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

1.Regolazione del manubrio e della sella. E' importante che manubrio e sella siano regolati alla corretta altezza per il vostro corpo. Chiedete consiglio al vostro istruttore. Per regolare l'altezza del manubrio, svitate la manopola posizionata sul telaio dove scorre l'asta. Fate scivolare la barra del manubrio verso l'alto o il basso fino ad arrivare all'altezza desiderata. Stringete la manopola. Assicuratevi che la manopola sia stretta e che il manubrio non si muova in senso laterale o verticale. Il manubrio può anche spostarsi in avanti o indietro. Sbloccate la leva di sblocco posto sotto il cursore dell'asta. Fate scivolare il manubrio in avanti (si muove in senso diagonale e verso l'alto allo stesso tempo) fino ad arrivare alla posizione desiderata. Bloccate la leva di sblocco.

Regolazione dell'altezza della sella. – Svitate la manopola posizionata sul telaio dove scorre l'asta. Regolate l'altezza della sella. Stringete la manopola. Assicuratevi che sia abbastanza stretta e che la sella non si muova.
La posizione della sella può essere regolata anche in avanti o indietro. Svitate la manopola sotto l'estensore della sella e fate scivolare la sella nella posizione desiderata. Stringete di nuovo la manopola.

2.Pedali e staffe – i piedi devono essere posizionati nelle staffe durante l'esercizio. Spingete i piedi più in avanti possibile nelle staffe e stringete le cinghie.

3.La SPIDER-PRO deve essere posizionato su un fondo piano e in modo da non muoversi in senso laterale . Le manopole per aggiustare l'altezza si trovano da ciascun lato sotto il piede posteriore. Girate queste manopole in senso orario o in senso antiorario finché la cyclette non abbia una posizione stabile.

MONTAGGIO DELLA SPIDER-PRO

Etape 1

Primo Passo : Attaccate i piedi davanti (16) e dietro (12) al telaio utilizzando i bulloni (8),le rondelle (9) e i dadi (10).

Etape 2

Secondo Passo : Attaccate il manubrio inserendolo nel tubo anteriore del telaio. Utilizzate la manopola per regolare e fissare l'altezza. Poi utilizzate la leva per regolare e fissare il manubrio nella giusta posizione.

Etape 3

Terzo Passo : Inserite l'asta della sella nel tubo del telaio. Attaccate la sella (1) nell'estensione della sella. Inserite l'estensione della sella nell'asta della sella e fissatela. Utilizzate la manopola per regolare e fissare l'altezza.

Etape 4

Quarto Passo : Attaccate i pedali (11) alle manovelle (7), ciascun pedale è marcato sinistra (Left) o destra (Right) per sapere da quale parte fissarli. Nota: la manovella destra è dalla stessa parte della catena (24). Attenzione ad allineare i fili correttamente per evitare danni. Un po' di grasso sui fili dovrebbe aiutare i pedali ad inserirsi con facilità e correttamente. Stringete usando una chiave da 15mm; i due fili dei pedali devono essere serrati verso la parte anteriore della cyclette.

Regolare la resistenza

Regolate la resistenza con il bottone del freno (31) del sistema di frenaggio, e svitate (-) o stringete (+).
La ruota d'inerzia deve girare liberamente senza resistenza quando svitate (-) completamente il sistema di frenaggio. Gli utenti più esperti possono aumentare la resistenza stringendo (+) il sistema di frenaggio completamente.

D

Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!

Sicherheit

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse H, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 130 kg
- **Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.**
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

Wartung

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.

Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

Garantie:

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause.

Recycling : Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass diesesProdukt wie auch die darin enthaltenen Battzrien nicht in den Hausmûll gegeben werden dûrfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerât am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertuing an einer

hierfûr eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer eektronischen Abfâlle hilft die Umwelt und Ilhre Gesundheit zu schûtzen.

Schritt Eins

Benutzen Sie zum Montieren des vorderen und hinteren Stellbeines (12) die Schrauben (8), Beilag-scheiben(10) und Muttern (11).

Schritt Zwei

Montieren Sie den Lenker, indem Sie ihn in das vordere Rohr stecken.
Zur Höheneinstellung benutzen Sie den Hebel und arretieren ihn, sobald sich der Lenker in der richtigen Position befindet.

Schritt Drei

Führen Sie den Sattelhalter in das für den Sattel vorgesehene Rohr im Rahmen ein.
Verbinden Sie Sattel (1) und Sattelstange miteinander. Montieren Sie die Sattelstange durch Stecken auf dem Sattelhalter. Fixieren Sie nun die Sattelstange in der richtigen Höhe.

Schritt Vier

Montieren Sie die Pedale an die l-förmigen Metallrohrprofile (7). Auf den Pedalen ist durch lins (l) und rechts (r) gekennzeichnet, auf welcher Seite des Spinning-Rads sie angebracht werden müssen.
Beachten Sie: Das rechte Pedal muss sich auf der gleichen Seite wie die Kettenführung befinden.
Desweiteren sollten Sie darauf achten, das Pedal richtig aufzuschrauben, um Schaden zu vermeiden.
Das Auftragen von etwas Schmierfett auf das Gewinde erweist sich als hilfreich, um die Pedale leicht und korrekt anzubringen. Benutzen Sie zum fixieren einen 15er Schraubenschlüssel.

Einstellen des Trainingsniveaus

Den Schwierigkeitsgrad des Trainings können Sie am Bremshebel (31) des Bremssystems einstellen. Durch das Höher- und Runter-Schalten können Sie den Widerstand verändern. Wenn Sie das Trainingsniveau soweit reduzieren, dass der Widerstand gleich Null ist, sollte sich das Schwungrad frei und widerstandslos drehen. Trainierte Fahrer hingegen mögen sich wünschen, den Widerstand auf das Höchste einzustellen, indem sie das Bremssystem komplett beanspruchen.

1.Einstellen des Lenkers und des Sitzes

Für ihre Körperhaltung ist es wichtig, dass die Höhe des Lenkers und des Sitzes richtig eingestellt ist. Fragen Sie (wenn möglich, ihren Trainer) um Rat.
Um den Lenker zu justieren, lösen Sie den Hebel, der sich an der Stelle des Rahmens befindet, in der die Lenkerstange steckt. Schieben Sie die Stange, je nach gewünschter Höhe, hoch oder runter und ziehen Sie den Hebel wieder fest. Versichern Sie sich, dass der Hebel fest sitzt und dass sich der Lenker nicht vertikal oder zur Seite bewegen lässt. Zusätzlich kann der Lenker nach vorne und hinten verstellt werden. Lockern Sie den Griff, der sich unterhalb des Hebels zum Einstellen der Höhe befindet. Schieben Sie den Lenker nach

vorne (er wird sich gleichzeitig diagonal aufwärts bewegen) bis er die gewünschte Position erreicht. Stellen Sie nun de Hebel wieder fest, so dass er sicher hält.
Um die Sitzhöhe einzustellen, lösen Sie den Griff, der an der Stelle des Rahmens befindlich ist, in dem der Sattelhalter steckt. Nachdem Sie den Sattel in die gewünschte Position gebracht haben, ziehen Sie den Hebel wieder fest. Um ein wackeln des Sitzes zu verhindern, sollten Sie sichergehen, dass der Hebel richtig festgezogen ist.
Zusätzlich kann der Sattel nach vorne und hinten verschoben werden. Öffnen Sie dazu den Griff, der sich unterhalb des Hebels zur Höhenverstellung befindet. Drehen Sie den Hebel soweit heraus, so dass Sie den Sitz in die richtige Position schieben können. Stellen Sie sicher, dass Sie den Hebel zuletzt wieder festziehen.

2. Pedale und Pedalriemen

Sicherheitsbedingt, sollten sich ihre Füße während des Trainings in den Pedalriemen befinden.
Schieben Sie ihren Fuß innerhalb des Pedalriemens soweit nach vorne, bis ihre Zehen bündig mit der Pedalkante abschließen. Ziehen Sie den Riemen fest.

3. Das SPIDER-PRO sollte auf ebener Fläche stehen und darf nicht wackeln. Auf jeder Seite befinden sich unterhalb des hinteren Stellbeins schraubbare Höhenversteller. Drehen Sie diese im oder gegen den Uhrzeigersinn bis das Rad ganz stabil auf dem Untergrund steht.

Instandhaltung

Sollten sich Schrauben an Teilen des Rades lösen oder das Schwungrad während der Benutzung Geräusche machen, kontaktieren Sie bitte ihren Verkäufer. Denn eine weitere Benutzung könnte
nicht sicher sein. Genau wie andere mechanische Trainingsgeräte auch, sollte das SPIDER-PRO regelmäßig gewartet werden. Bitten Sie ihren Verkäufer um eine detaillierte Kontrolle.

Recycling

Das „durchgestrichene Mülleimer“- Symbol gibt zu erkennen, dass dieses Produkt samt Batterien nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Damit muss anders verfahren werden. Wenn Sie das Gerät entsorgen wollen, bringen Sie es, der Umwelt und somit auch ihrer Gesundheit zuliebe, zu einer ausgeschriebenen Sammelstelle.

NL

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

Veiligheid

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie H voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 130 kg.
- Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

Onderhoud

- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchroomde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

Garantie

- Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen.

Recyclage : Het symbooltje van de « doortreepte vuilnisemmer « betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.

1.Bijstellen van zadel en stuur. Het is belangrijk dat stuur en zadel aangepast zijn aan uw lengte. Vraag uw instructeur om assistentie. Regel de hoogte van het stuur door de regelknop die zich bevindt op de plaats waar het stuur in de voorvork past, los te draaien.
Wrik het stuur omhoog of omlaag tot de gewenste hoogte is bereikt en zet de regelknop vast. Controleer of alles goed vast zit en het stuur zich niet zijdelings of verticaal kan verplaatsen. De positie van het stuur kan ook voor- of achteruit worden bijgesteld. Ontspan de hendel onder de verstelbare stuuras. Schuif het gemonteerde stuur naar voren tot de gewenste stand is bereikt (het stuur maakt tevens een diagonale beweging naar boven). Span opnieuw het hendel aan.
Het zadel bijstellen – draai de knop los die zich bevindt op de plaats waar het zadel zich in de voorvork voegt. Zet het zadel op de gewenste hoogte. Draai de knop stevig vast. Controleer of het zadel goed is bevestigd. De stand van het zadel kan ook voor- of achteruit worden bijgesteld. Draai de knop onder het zadel los. Zet het zadel in de gewenste stand en draai de knop weer vast.

2. Pedalen en voetriemen – de voeten dienen tijdens het trainen in de voetriemen te zijn geplaatst. Duw de voeten zo ver mogelijk in de riemen naar voren en trek deze vast.

3. De SPIDER-PRO dient op een vlakke vloer te worden geplaatst en mag niet zijwaarts bewegen. Aan beide zijden achter onder de voetsteunen bevinden zich regelknoppen. Draai de knoppen klokwijs of tegen de wijzers van de klok in tot de trainer stabiel staat.

Onderhoud – neem contact op met uw leverancier indien het vliegwiel storende geluiden maakt of er schroeven los zitten aan onderdelen; de machine is dan niet veilig meer. Zoals ieder mechanisch sport toestel moet ook de SPIDER-PRO regelmatig onderhouden worden. Vraag aan uw leverancier een gedetailleerd onderhoudsoverzicht.

Recycling: Het symbool van “de doorkruiste vuilnisbak” betekent dat het product en de batterijen niet kunnen worden toegevoegd aan het gewone huisvuil, maar apart moeten worden behandeld. Wanneer u het apparaat kwijt wilt, breng het dan naar een geautoriseerd milieupark, zodat het toestel gerecycled kan worden. Dit komt uw gezondheid en het milieu ten goede.

MONTAGE SPIDER-PRO

Stap 1

Bevestig het voor- en achteronderstel (16 en 12) aan het frame met de bouten (8), de sluitringen (9) en de schroeven (10).

Stap 2

Steek het stuur in de voorvork op het frame. Gebruik de regelknop om het stuur op de gewenste hoogte te zetten. Gebruik dan de hendel om het stuur in de juiste stand te zetten.

Stap 3

Steek de zadelpen in de buis op het frame. Bevestig het zadel (1) aan de zadelextensie. Steek de zadelpen in de zadelextensie en zet hem vast. Gebruik de regelknop om het zadel in een gewenste en juiste stand te zetten.

Stap 4

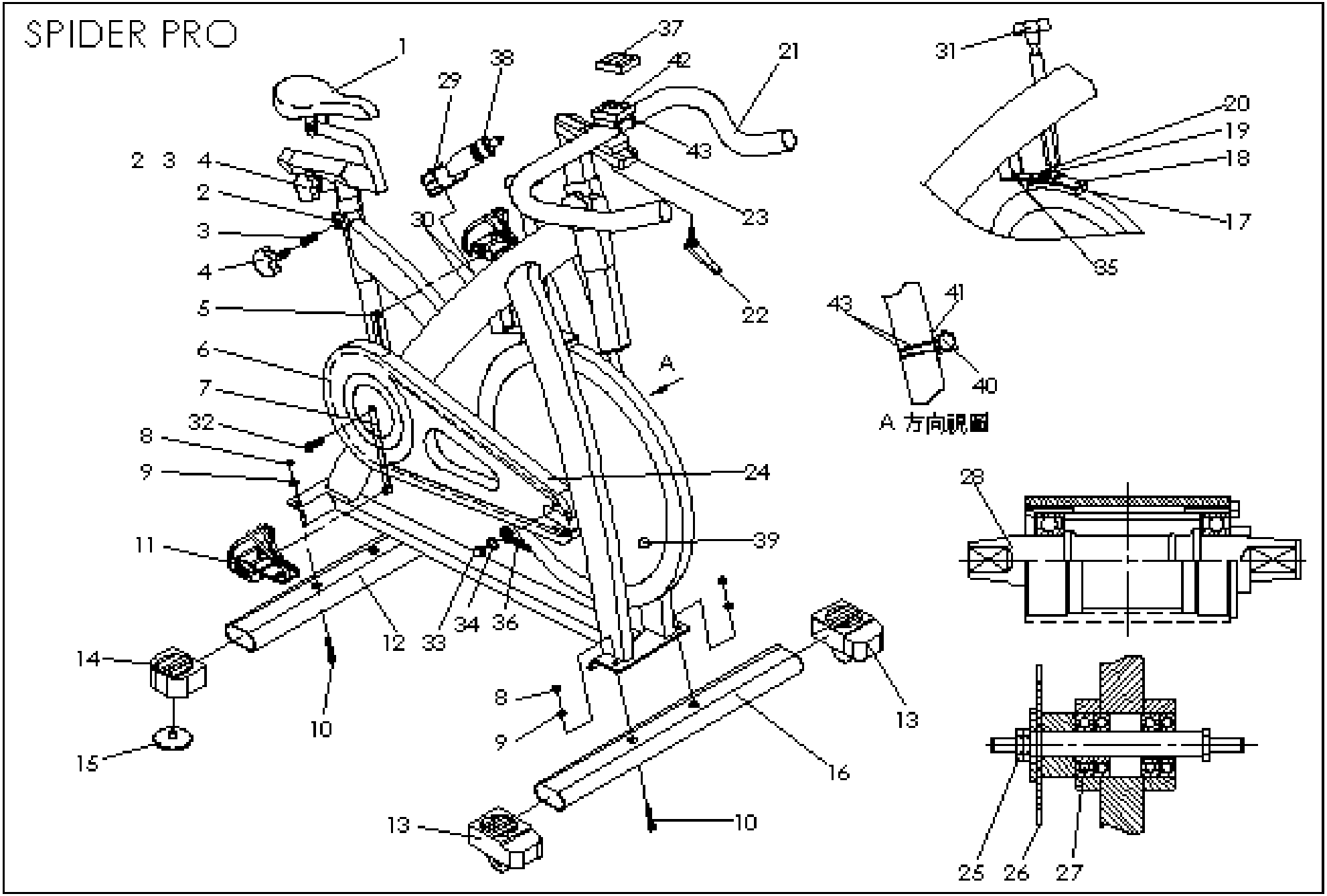
Bevestig de pedalen (11) aan de krukassen (7); op de pedalen staat aangegeven welke links (L) of rechts (R) bevestigd moeten worden. Opmerking: de rechtse krukas hoort aan de zijde van de ketting (24) te worden geplaatst. De kabels dienen voorzichtig en op correcte wijze te worden gerangschikt om ongelukken te voorkomen. Een kleine hoeveelheid smeerolie op de kabels aangebracht helpt de pedalen makkelijk en correct in te brengen. Vastdraaien met een 15mm sleutel; de twee kabels worden naar de voorkant van de fiets vastgezet.

De weerstand regelen

De weerstand kan worden geregeld met de remknop (31) van het remsysteem. Vastschroeven (-) of losschroeven (+). Het vliegwiel moet vrij kunnen draaien zonder weerstand te ondervinden wanneer het remsysteem volledig is losgeschroefd (-).

De ervaren gebruiker kan de weerstand verhogen door het remsysteem (+) strakker of in zijn geheel aan te schroeven.

SPIDER PRO


1
2 3 4
2
3
4
5
6
7
32
8
9
11
14
15
10
12
33
34
36
8
9
13
16
10
13
24
39
A
22
23
43
42
37
38
29
30
21
31
20
19
18
17
35
43
41
40
A 方向視圖
28
25
26
27